



南海岸空氣品質管理局



當南加州居民抗擊野火時，我們可以採取許多措施來保護我們的健康，免受空氣中瀰漫的有害污染物影響。

老年人對空氣污染較為敏感，這是因為他們更可能患有下列疾病，比如慢性肺病、肺氣腫和支氣管炎。高空氣污染程度可能會使他們的健康惡化。

老年人可以按照下列措施來保護自己免受不健康空氣的影響：

- **待在室內。**盡可能限制您與不健康的空氣品質環境接觸。關閉門窗。使用空調系統，如有再循環模式，請開啟這項功能。
- **減少活動。**減少體力活動可以降低您的身體攝取的受污染空氣量。患有心臟病或肺部疾病的老年人應當避免長時間或繁重勞累。
- **請教醫生。**如果您患有心臟或肺部疾病，請與醫生聯絡。醫生可以告訴您治療方法或者您是否應當和在何時離開該區域。如果您的病情惡化，立即打電話給醫生。如果您患有慢性疾病，請家裡保持足夠的用藥（至少5天以上）。
- **瞭解最新情況。**收聽本地新聞、天氣預告和南海岸空氣品質管理局(AQMD)提供的空氣品質警報。如果您的區域空氣品質惡化，則需採取必要的預防措施來保護您和家人的健康。

煙灰和煙霧是目前影響我們所在區域的可見污染提示，然而對看不見的細微顆粒要更為謹慎。這些肉眼看不見的顆粒繞過我們的天然防禦系統而停留在我們的肺部。它們可以引起刺激、並且在長時間之後導致肺功能下降。它們也使我們更容易患其他疾病，比如哮喘、支氣管炎、肺氣腫甚至可以致癌。

如果您有任何關於空氣品質的問題，請致電1-800-CUT-SMOG 與AQMD聯繫，或者瀏覽我們的網站 www.aqmd.gov。

清潔我們呼吸的空氣...™